



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, Gislaine de Souza. Musicoterapia e psicoterapia corporal: uma experiência com crianças em busca da expressão. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

MUSICOTERAPIA E PSICOTERAPIA CORPORAL: UMA EXPERIÊNCIA COM CRIANÇAS EM BUSCA DA EXPRESSÃO

Gislaine de Souza Gomes

RESUMO

A criança é um ser totalmente expressivo. Se algo está lhe incomodando ou lhe entristecendo, ela sinalizará através de suas atitudes. Pensando nisso foi desenvolvido um trabalho de Musicoterapia em sala de aula, do ensino regular, utilizando a Psicologia Corporal como meio facilitador para o trabalho terapêutico, buscando alcançar a expressão e mobilizar as emoções, contribuindo dessa forma com o processo de aprendizagem.

Palavras Chaves: Criança. Expressão. Musicoterapia. Psicologia Corporal.

“O essencial é invisível aos olhos...”

A proposta estava feita, o comando estava dado: realizar o trabalho de Musicoterapia e Psicoterapia corporal em sala de aula. Então vamos lá!

Em uma escola do ensino regular, com alunos a partir de 2 anos de idade até 11 anos, foi iniciado o trabalho, com os objetivos terapêuticos estabelecidos, procurando mobilizar sentimentos e emoções, bem como trabalhar a integração e a interação entre os alunos. Além disso, também tínhamos como proposta possibilitar o autoconhecimento, fortalecer a autoestima e abrir canais de comunicação. A intenção era realizar um trabalho bastante afetivo buscando alcançar a expressão das crianças e proporcionar um ambiente de confiança contribuindo com o processo de aprendizagem.

A criança, naturalmente, é um ser expressivo, cheio de energia e normalmente, seus atos são espontâneos. Porém, no decorrer de seu crescimento, algumas situações vão bloqueando essa liberdade de expressão e vão sendo refletidas em suas atitudes, inclusive em sala de aula, no convívio social.

Na procura de tornar o ambiente escolar, um lugar acolhedor, o trabalho se deu com o foco na criança, procurando proporcionar o bem estar a ela, melhorar sua qualidade de vida e contribuir para a aprendizagem.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

2

GOMES, Gislaine de Souza. Musicoterapia e psicoterapia corporal: uma experiência com crianças em busca da expressão. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

O trabalho em sala de aula acontecia quinzenalmente. A cada encontro um objetivo era estabelecido. Muitas vezes, eram preparadas dinâmicas de grupo, apresentações de dança com coreografias, desenhos projetivos com base em determinadas músicas, atividades que trabalhassem o autoconhecimento, fortalecimento da auto-estima, conversas em grupo, utilizando músicas temáticas, abrindo espaço para apresentações musicais dos alunos. Trabalhou-se também com o tema diversidade, para uma melhor aceitação das diferenças entre alunos em sala de aula, o que houve bons resultados. Mais especificamente com o corpo, foram realizadas atividades como vocalização, o canto, a massagem individual como também coletiva, atividades de relaxamento e respiração, além de alguns *actings* da psicologia corporal.

Dentre todas as atividades realizadas em sala de aula, os alunos sempre pediam para repetir o relaxamento acompanhado da massagem ao fundo musical, como também as vocalizações e o canto, ou seja, atividades que envolviam diretamente o corpo e contato.

Era um pedido geral, de todas as turmas. Uma preferência. Muitas vezes as crianças estavam agitadas, mas ao saber que era o momento acolhedor, com música suave e massagem, eles já se organizavam em seus lugares, prontos para receber o toque suave das mãos e do som.

Segundo Giannotti (2001) “a ação de tocar e ser tocado é muito importante, porque, além de aumentar a percepção corporal da criança, relaxa a musculatura, favorece o desenvolvimento físico, motor, neurológico e intelectual” (p.19).

Esse momento especial, não chegava a ser uma massagem, mas simplesmente pelo fato da criança ser tocada, trazia uma sensação de segurança, como também proporcionava um momento de autopercepção e autoconhecimento.

O momento era importante a todos, mas principalmente, aqueles que, em casa não recebiam nenhuma demonstração de afeto, e esse afeto não se dá apenas através do toque, mas esse contato físico pode ser dar através do “sorriso, choro, olhar, brincadeiras infantis que envolvem toque (pega-pega,



luta, passa-anel, etc) além de cafuné, catar piolho, passar creme, cabeleireiro, cumprimento, namoro” (GIANNOTTI, 2001, p.20).

Através da interação entre os alunos, essa troca também acontecia. Algumas vezes foram eles que realizaram a massagem nos colegas. No trabalho, o toque foi um importante recurso terapêutico, contribuindo de forma afetiva no desenvolvimento individual e em grupo.

O uso da voz, através de vocalizações e do canto, também foi utilizado, pois esta é um importante canal de comunicação e de expressão. Lowen já dizia “não tenha dúvidas quanto ao fato de uma voz rica ser uma maneira rica de auto-expressão, denotativa de uma rica vida interior” (1982, p. 235-237).

Quando cantamos mexemos com vários músculos do corpo além de entrar em contato com nossas emoções. Trabalhamos também a respiração, o diafragma, abdômen e mais, se utilizarmos a dança estaremos mobilizando muitos outros músculos corporais. Através da atividade musical é possível trabalhar a integração e interação grupal, por meio da atividade lúdica, possibilitando dessa forma que a criança utilize suas capacidades e seus potenciais, além de mobilizar o fluxo de energia no corpo, que se dá também através da respiração.

Biologicamente é a respiração que fornece energia ao corpo, Fregtman confirma isto dizendo que “através da respiração tomamos o oxigênio para manter o metabolismo em ação e este nos fornece a energia que precisamos. Mais oxigênio = metabolismo mais alto = mais energia” (1989, p. 143) e com a atividade cerebral, principalmente quando esta é intelectual, a respiração se torna uma importante aliada, pois esta influencia no pulso cerebral. (LEINIG, 1977).

Após trabalharmos a respiração, no grupo de sala de aula, as crianças demonstravam mais facilidade em se expressar, muitas vezes trazendo verbalmente seus pensamentos e sentimentos.

Unir o trabalho da Psicologia Corporal com as qualidades que a música oferece, enriquece o processo terapêutico, pois “integrar a música à terapia é integrar o corpo, porque a música é feita, dita, tocada e cantada como manifestação corporal” (FREGTMAN, 1989, p.17).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

4

GOMES, Gislaine de Souza. Musicoterapia e psicoterapia corporal: uma experiência com crianças em busca da expressão. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Segundo relato de professores, as crianças, após os encontros, se apresentavam mais calmas e tranquilas, com um melhor nível de atenção. Os alunos demonstravam gostar das atividades, pois sempre pediam pra que fossem semanal, pois quinzenal era muito tempo, diziam eles.

Com a experiência vivida, foi possível observar o quanto à busca da expressão está na simplicidade das atitudes, na demonstração de amor, na troca de afeto, na busca pelo prazer, na liberdade, com limites, mas com direitos de escolhas. Muitas vezes eram preparadas atividades elaboradas que não mobilizavam tanto como trabalhar o toque, o canto e a respiração. Atitudes humanas e humanizadoras, que são canais para a expressão e para mobilização de um corpo vibrante, que pulsa, que vive, pois “a criança só conseguirá utilizar suas potencialidades na medida em que acreditar em sua própria existência” (DUCORNEAU, 1984, p. 29).

REFERÊNCIAS

DUCOURNEAU, G. **Introdução à Musicoterapia**. São Paulo: Editora Manole, 1984.

FREGTMAN, C. D. **Corpo, Música e Terapia**. São Paulo: Cultrix, 1989

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

GIANNOTTI, M. A. A. **O Toque da Borboleta: Massagem para bebês e crianças**. 4ª edição atualizada e ampliada, 2001.

AUTORA

Gislaine Gomes/PR - Musicoterapeuta pela Faculdade de Artes do Paraná. Especialista em Psicologia Corporal e cursando residência em Análise Reichiana no Centro Reichiano, Curitiba/PR. Membro da diretoria dos Encontros e Congressos Brasileiros de Psicoterapias Corporais, promovidos pelo Centro Reichiano.

E-mail: gislaine@centroreichiano.com.br